

## INKONTINENZ NEWS

## Bei einer Belastungsinkontinenz hilft ein regelmäßiges Beckenbodentraining

Wenn Patienten unter einer Belastungsinkontinenz leiden, beispielsweise Männer nach einer **Prostata-Operation**, so sollten diese mindestens über einige Monate hinweg ein regelmäßiges **Beckenbodentraining** absolvieren. Meistens wird zusätzlich noch ein **Medikament** verschrieben, Duloxetin, das aber nur für Frauen geeignet ist.

Als Ergänzung zum Beckenbodentraining gibt es die Elektrostimulation. Wichtig ist aber auch eine **Gewichtsreduktion** sowie eine **gesunde Ernährung** und **ausreichende Bewegung**. Bei Männern kann nach einer Prostata-Operation, wenn diese Belastungsinkontinenz auftritt, ein Beckenboden- oder ein Schließmuskeltraining auch erst nach einem Jahr erfolgreich sein, so dass man Geduld aufbringen muss. Wenn sich der Erfolg einmal eingestellt hat, so können manche Patienten danach auch mit ihren Übungen wieder aufhören und auch problemlos normal wieder ihre **Blase** entleeren.

In dieser Woche findet zum dritten Mal eine Welt-Kontinenz-Woche durch das Contenance Promotion Committee und die International Contenance Society (ICS) statt, wobei auch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. teilnimmt. Wie der erste Vorsitzende der Gesellschaft, Professor Klaus-Peter Jünemann, berichtet, sind schätzungsweise neun Millionen Frauen und Männer von einer Harn- oder Stuhlinkontinenz betroffen.